

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ  
Дата подписания: 16.07.2024 13:21:37  
Уникальный программный ключ:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8ff8bca887b8d603

**Аннотация рабочей программы дисциплины**  
**«Практическая физическая культура и спорт**  
**(индивидуальные виды спорта)»**

Направление подготовки – все направления  
Направленность (профиль) – все направленности (профили)  
Уровень образования – бакалавриат  
Форма обучения - очная

### **1. Цели и задачи дисциплины**

Сформировать у студента осознанное отношение к физкультурно - спортивной деятельности и сформировать у него мотивационно - ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

Обучить студента планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического состояния, обеспечивать соблюдение техники безопасности и профилактику травматизма на занятии, осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина «Практическая физическая культура и спорт (индивидуальные виды спорта)» реализуется по выбору в блоке «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» образовательной программы.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией, в объеме 328 академических часов в очной форме обучения на 1-3- курсах во 2-6 семестрах.

### **3. Краткое содержание дисциплины**

Проводятся практические занятия по выбору студентов в индивидуальных видах спорта. Содержание дисциплины:

**Общая физическая подготовка (ОФП):** Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения для воспитания гибкости. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций. Выполнение контрольных нормативов и требований.

**Легкая атлетика. Силовая подготовка. Борьба. Фитнесс. Теннис. Плавание.** (по выбору)  
Основы техники безопасности на занятиях. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.

### **Разработчик:**

К.п.н, доцент Макарычев В.А.